



子ども達を護れ！！学校プロジェクト トレーニング内容

剣護身術

<http://www.tsurugi-sd.com>
IGBA | 一般社団法人国際護身武道連盟

「子ども達を護れ！！学校プロジェクト」は、2013年8月に発足したプロジェクトです。活動は全国に広がり、6000人の児童に指導をしてきました。(2022年現在)学校プロジェクトはPTA、保護者様、教職員様から毎回ご好評いただいております、リピート開催も多数行っています。(東京都のある区では、教育委員会から推薦をいただいております。)また、プログラムの中で、子どもたちの表情が明るく元気になっていく姿を見て、「感動しました」と保護者様からご感想をいただいております。学校プロジェクトは単なる護身術教室ではなく、「命を護る感動教室」なのです。



トレーニングによって獲得する内容

① 恐怖心をコントロールする

恐怖心で正常な判断力を奪われ、身動きができなくなる状況を防ぐための訓練です。

② 逃げるための技術 エスケープ・ラン

思考を挟まなくても無意識にエスケープできる技術をマスターします。迷いがなくなることで命を護る可能性を高めていきます。逃げるにも技術と訓練が必要なのです。

③ 護身術に必要な心構え

「気持ちで負けないこと」

「最後まであきらめないこと」

この二つの心構えが、いざという時に身を護ってくれます。

また人生の途上でも自分自身を助けてくれる心構えとなります。

トレーニング内容

① 大声で発声する訓練

大声を発声することで下腹(丹田)に力が入り、恐怖心を抑えることができます。さらに気力(強い気持ち)を振り絞ることができるようになります。

また火事場のバカカ(潜在能力)を引き出すことができるようになります。(シャウト効果)



② 威嚇訓練

犯罪者はターゲットを選んで犯行に及びます。

特に自信なさげで、抵抗しなさそうな子どもを狙う傾向があります。

そんな犯罪者相手に大声で威嚇をします。

思わぬ抵抗に犯罪者も犯行をあきらめる可能性があるからです。



② エスケープ・ラン 全速力で走る訓練

普段の恰好で全速力で逃げる訓練をいたします。

※元犯罪者を対象にした研究によると20m以上引き離されると諦める傾向があります。

忍者走り、発声しながらのダッシュ、腹ばいからのダッシュ等を訓練します。

また犯罪者に追いかける状況を疑似体験します。



③ 素早く反応して逃げる訓練

護身術は素早い反応が「命」です。

身体が反応した時には、考えるより先に逃げる態勢になっていることが大切です。何度も繰り返して身体に動きをインプットしていきます。



④ 判断して逃げる訓練

子どもの列(集まり)に不審な人物が近づいてきた際、素早く判断をして距離を取る、または逃げる訓練です。また気付いてない子どもに危険を知らせる方法を身につけます。

「簡単なルール」を覚えてもらうことで、迷いのない判断と素早いエスケープが可能になります。

(2019年5月28日神奈川県で起きた「川崎市登戸通り魔事件」に近い状況を設定しています)



⑤ 犯罪者から離脱する訓練

最悪の状況を想定し、犯罪者から素早く離脱するための動きや強い気持ち、諦めない心を学びます。

またランドセルを利用したエスケープ法を学びます。



所要時間 90～120分

※一回で全学年対象の場合、また会場が狭い場合は120分

会場 できるだけ広い会場(体育館等)

※費用は交通費のみで結構ですが、活動を長く続けていくために御予算に余裕がありましたらお気持ちを頂けると有難いです。



最後に・・・

「子どもの未来を護ることは、国の未来を護ること」

我々、剣護身術が学校プロジェクトに賭ける念いでもあります。

この活動にご賛同いただける方はどうかご協力をよろしく願いいたします。

剣護身術代表 ヒーロ黒木(黒木博文)